

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 15 月	【1日】かやくごはん 里芋のおかか煮 お麩とわかめのすまし汁 【15日】たけのこごはん 里芋のおかか煮 お麩とわかめのすまし汁	【1日】ぶどうゼリー おせんべい 【15日】しょうゆおはぎ	油揚げ・鶏ひき肉・鶏むね・かつお節	精白米・こんにやく・大豆油・冷凍さといも・三温糖・釜焼きふ・オレンジゼリー・しょうゆせんべい・砂糖・いりごま	ごぼう・にんじん・カットわかめ・長ねぎ・たけのこ水煮・さやえんどう
2 16 30 火	ガバオライス風 人参ともやしのごま風味あえ きやべつのスープ	ツナとひじきのおむすび	鶏ひき肉・鶏むね・まぐろ油漬缶詰	精白米・米ぬか油・ごま油・ごま・三温糖	青ピーマン・にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく・りよくとうもろやし・キャベツ
3 ・ 17 水	わかめご飯 鮭の塩焼き かぼちゃ煮 白菜とえのきのみそ汁	さつまいもケーキ(小麦粉) 牛乳	さけ・甘みそ・普通牛乳	精白米・砂糖・薄力粉・三温糖・さつまいも	カットわかめ・かぼちゃ・はくさい・えのきたけ・長ねぎ
4 ・ 18 木	食パン 鶏肉のケチャップ焼き きやべつのしらす炒め じゃが芋とかぶとコーンのスープ	ツナと生姜のおむすび	鶏もも・しらす干し・鶏ひき肉・まぐろ油漬缶詰	食パン・三温糖・調合油・じゃがいも・精白米	キャベツ・しょうが・かぶ・にんじん・冷凍コーン
5 ・ 19 金	カレーうどん風 カリフラワーの塩昆布炒め 大根とわかめのスープ	牛乳寒(みかん&パイナップル)	鶏むね・普通牛乳	うどん・砂糖・米ぬか油・三温糖	にんじん・たまねぎ・長ねぎ・ゆでカリフラワー・塩昆布・だいこん・カットわかめ・粉寒天・みかん缶詰・パイナップル缶詰
6 ・ 20 土	食パン ハンバーグ 温野菜(にんじん) 野菜スープ	デザート せんべい	ぶたかた	食パン・いりごま・カスタード ブディング・しょうゆせんべい	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・切干しいちご
8 ・ 22 月	鶏肉ごはん 肉じゃが さつまいも汁	バナナココアクリームサンド 牛乳	鶏もも・ぶたかた・煮干し・甘みそ・普通牛乳	砂糖・ご飯・調合油・じゃがいも・しらたき・冷凍さといも・食パン・三温糖	しょうが・にんじん・たまねぎ・ごぼう・だいこん・長ねぎ・バナナ
9 ・ 23 火	チキンカレーライス ブロッコリー 小松菜・大根・えのきスープ	ヨーグルト せんべい	鶏むね・ヨーグルト	精白米・じゃがいも・大豆油・しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・ブロッコリー・こまつな・だいこん・えのきたけ
10 ・ 24 水	ご飯 昆布の佃煮 カレーのコーンソース 具だくさんみそ汁	お好み焼き	まがれい・普通牛乳・油揚げ・甘みそ・ぶたかた	精白米・米粉・有塩バター・じゃがいも・薄力粉・三温糖・米ぬか油	刻み昆布・コーン缶詰クリーム・ゆでスイートコーン・たまねぎ・カットわかめ・りよくとうもろやし・長ねぎ・にんじん・キャベツ・冷凍コーン
11 ・ 25 木	食パン マカロニのクリーム煮 ベイクトさつまいも バナナ	ぎつねおむすび	鶏もも・普通牛乳・油揚げ	食パン・マカロニ・スパゲティ・大豆油・有塩バター・米粉・米ぬか油・精白米・三温糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・バナナ
12 ・ 26 金	麻婆丼 チンゲン菜炒め わかめと玉ねぎとえのきのみそ汁	さつまいも(蒸し)	木綿豆腐・ぶたひき肉・甘みそ	精白米・砂糖・片栗粉・大豆油・さつまいも	長ねぎ・たまねぎ・しょうが・チンゲンサイ・えのきたけ・カットわかめ
13 ・ 27 土	お楽しみ弁当				

◆献立表に記入してある食材を、事前にチェックしていただき、

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均食事摂取量	492	18.5	12.8	134	1.9	149	0.25	0.25	27	5.0	2
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	400	16~26	13~19	270	2.4(~11)	210(~310)	0.29	0.35	20	3.8以上	2.1未満
炭水化物エネルギー比(%)	65%		たんぱく質エネルギー比(%)		15%		脂肪エネルギー比(%)※2		23%		
	目安:50%以上、65%未満				目安:13%以上、20%未満				目標:20%以上、30%未満		

\*都合により献立の内容を変更する場合があります。未満児は午前中におやつがあります。